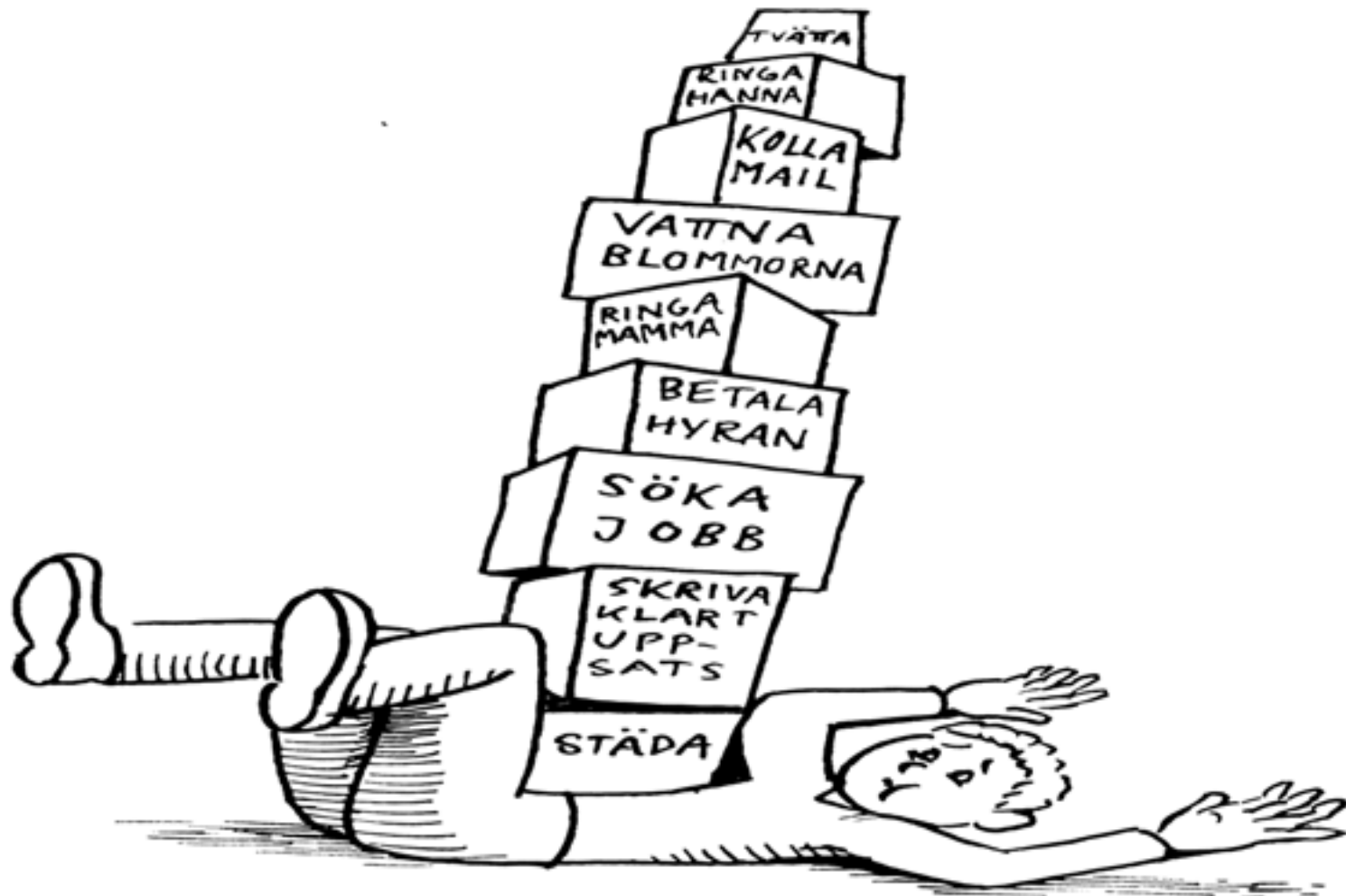


Vardagsstöd



Anna Sjölund Utvecklingsledare Behandlingshemmet Vårberget

www.varberget.se

Nedsatt problemlösningsförmåga



Vad krävs för att kunna besvara
frågan:

”Vad behöver du hjälp med?”

- Förmåga att se helhet och sammanhang
- Förmåga att kunna föreställa sig och förstå konsekvenserna av olika alternativ
- Förmåga att planera och organisera
- Förmåga att prioritera.
- Förmåga att kunna kommunicera sina behov

Vad boendestödjaren kan tänkas tänka...

Vill Stina egentligen ha boendestöd?

**Hon tackar ju alltid nej när vi frågar vad
hon behöver hjälp med...**

Vad Stina kan tänkas tänka...

Varje gång kommer olika boendestödjare och frågar vad jag vill ha hjälp med idag. Det är för svårt att svara på direkt- därför tackar jag nej.

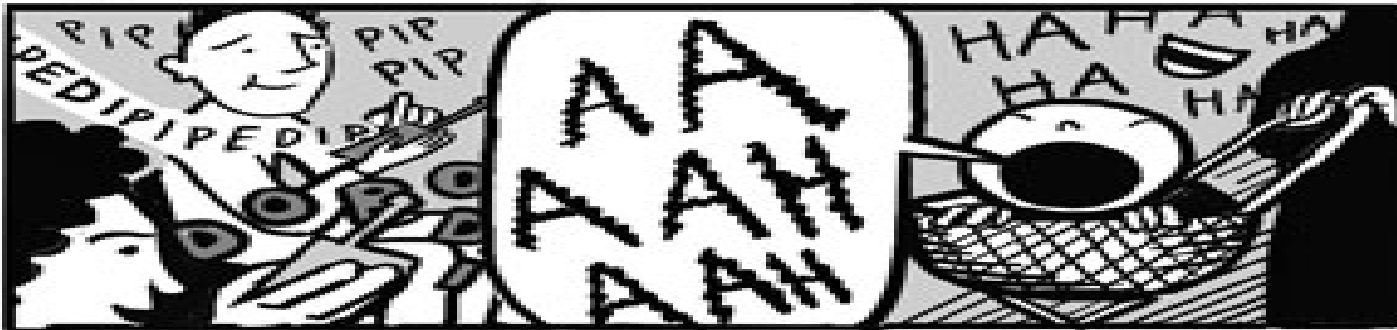
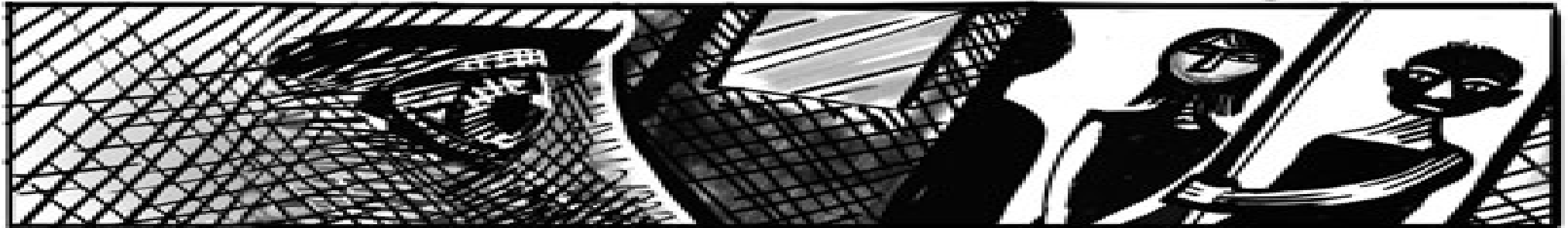
Att skapa en gemensam bild

- Vad gör olika situationer svåra?
- Hur kan det som är svårt bäst kompenseras?
- Hur kan brukaren, arbetsterapeuten och boendestödjaren skapa en gemensam bild och genomförandeplan?
- Hur kan man kvalitetssäkra Kalles stödinsatser?

Hur upplever Kalle själv en bussresa

LJUDTERRORN I BUSSEN

EN RYSARE SOM MÅNGA UTSÄTTTS FÖR VARJE DAG!



Vad är svårt att hantera ?



Hörselintryck som är ansträngande för mig att hantera i transportsituationer (t.ex. ljudet av bussdörrens hydraulöppnare, ljudet vid inbromsning, skrikande småbarn, etc.)

När barn skriker, när någon hostar, plötsliga ljud.

Resor och transporter – praktiska färdigheter

- Jag har behov av stöd i nedanstående moment. (*Ringa in hur högt du skattar ditt behov av stöd i skalorna nedan*)

- *0 = inget 1–3 = litet 4–7 = ganska stort 8–10 = mycket stort*

- Att komma ihåg att ta med busskortet/biljettremsan

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Att påminnas om att gå i tid till buss/tunnelbanan etc.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Att tolka tidtabeller och turlistor

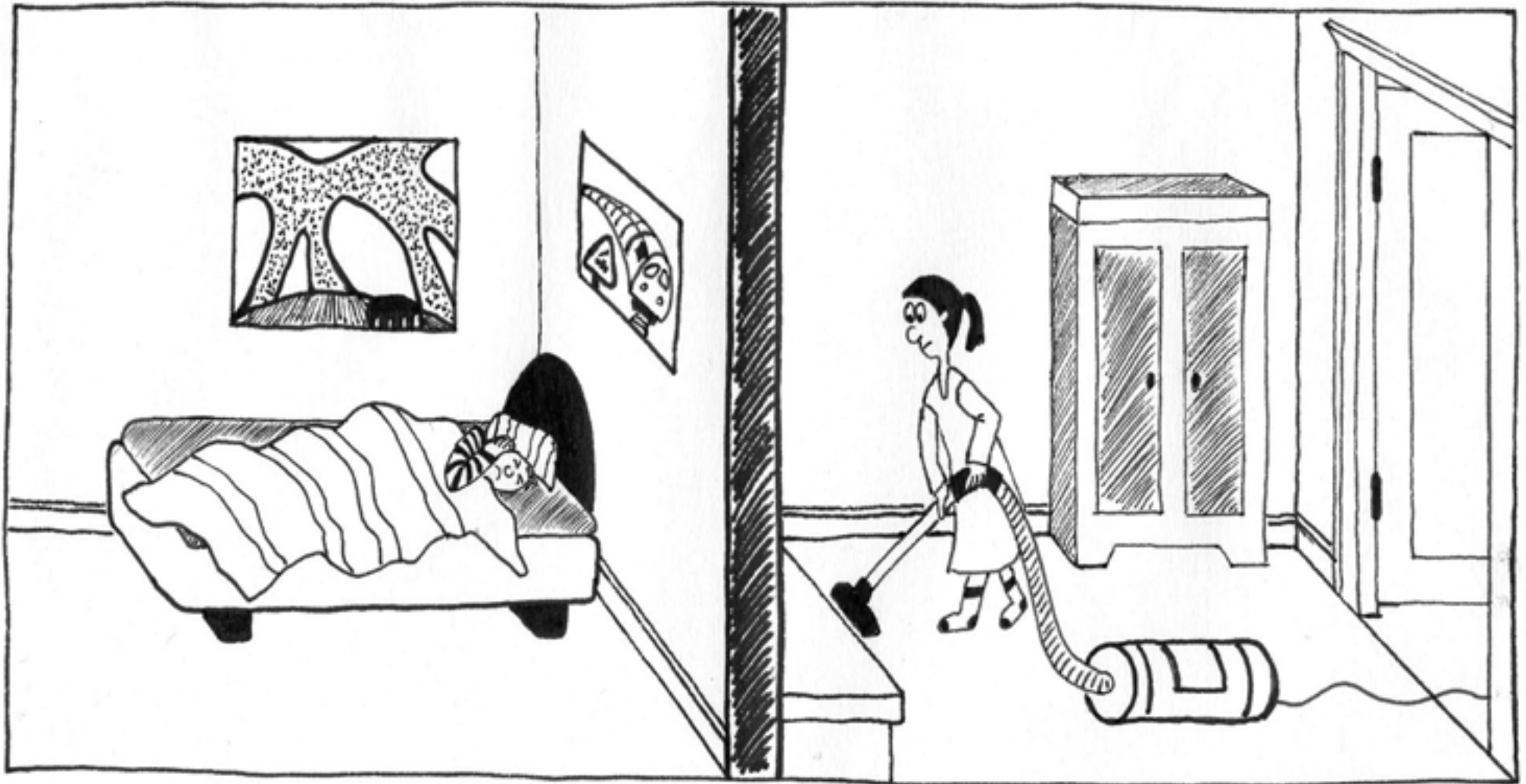
- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hjälpmiddel och strategier



- ER- hörselskydd (www.bellman.se)
- Öronproppar
- Hörselkåpor
- mp-3, Ipod, freestyle

Sömn



Sömn

(Fyll i hur högt du skattar ditt behov av stöd i skalorna nedan
0= inget behov av stöd 1-5 visst behov av stöd 5-10= stort behov av stöd)

Att avsluta det jag håller på med så att jag kommer i säng

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att jag hinner genomföra de natrutiner som är viktiga för mig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att jag kan prata med någon och bearbeta dagens händelser innan sänggående

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Övriga kommentarer

.....

.....

.....

.....

Vad kan hjälpa vid sömnsvårigheter?

Hjälp att avsluta aktivitet innan sänggående?



Ljudisolering?

Mörkläggningsgardiner?

Anteckningsblock på sängbordet?

Boll/kedjetäcke?

Medicin?

Matinköp



Matinköp

(Fyll i hur högt du skattar ditt behov av stöd i skalorna nedan

0= inget behov av stöd 1-5 visst behov av stöd 5-10 = stort behov av stöd)

Att göra en inköpslista

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att städa ur kylan och kasta gammal mat

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att välja bland varorna i affären

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att orientera mig i affären och hitta det jag behöver

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att bedöma hur mycket jag har råd att handla

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att betala i kassan

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att packa matkassarna

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vad kan hjälpa vid svårigheter vid matinköp?

Självscanning?

Liten butik?

Ica-kort
el dyl?



Netextra/
inkopslistan.com?

Orienteringskarta
över butiken?

Standardinköpslista

Att köpa:

Vad jag alltid vill ha hemma:

2 liter mjölk

1 liter vaniljyoghurt

Ost (Prästost mild)

Bregott (normalsaltat)

3 gröna äpplen

1 paket Mariekex

Bröd (Lingongrova)

Svartpeppar (grovmalen

Diskmedel

Tandkräm

Schampo + balsam

Tvål (ACO från Apoteket)

Tvättmedel (Coop utan parfymer)

Matlagning



Matlagning

(Fyll i hur högt du skattar ditt behov av stöd i skalorna nedan
0= inget behov av stöd 1-5= visst behov av stöd 5- 10= stort behov av stöd)

Att avgöra vilken mängd mat jag bör tillaga

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att använda spisen och ugnen adekvat (rätt temperatur, stänga av efter användning etc.)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

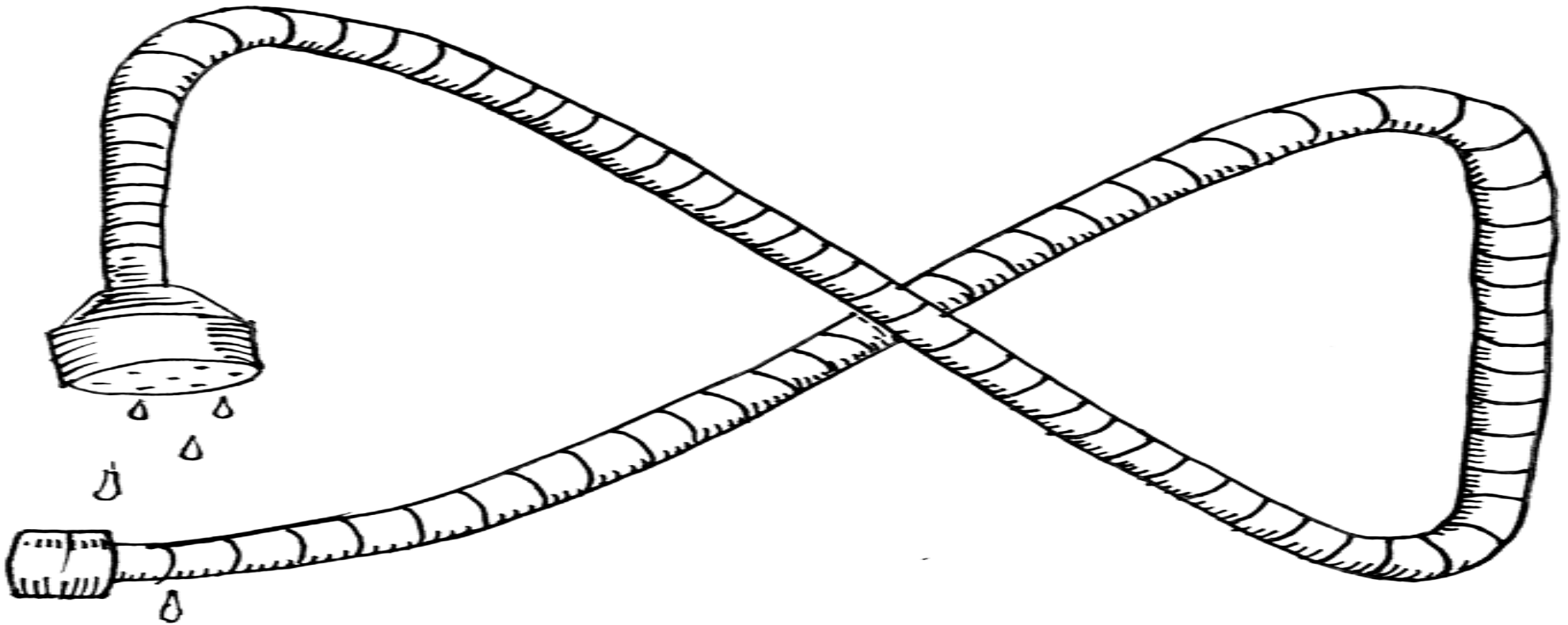
Att komma ihåg att äta regelbundet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Att städa undan efter matlagningen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hygien



”När jag var liten sa min mamma att om jag duschade & luktade gott skulle jag få vänner
Nu är jag 42 år och har fortfarande inte fått några vänner- därför har jag slutat att duscha’
/anonym man med AS

Varför duschar han inte?

- **Annorlunda perception-** gör det ont att duscha?
- **Pedagogisk fråga** - vet han hur man gör?
- **Pedagogisk fråga** - vet han hur andra uppfattar honom när han inte duschar?
- **Pedagogisk fråga-** vet han vad konsekvenserna kan bli?
- **Materiell fråga-** har han förutsättningarna för att duscha?
- **Psykiatrisk fråga** - har han för mycket tvångshandlingar för att kunna duscha?
- **Pedagogisk fråga** - vet han vilka ”vinster” duschande medför?

Strategier och hjälpmedel för bristande exekutiva funktioner



Att organisera sin tid och göra den överskådlig



Tidmätare Timstock alt. tjugominutersstock

- Westersstrands urfabrik



Sigvart dagplan - Falck Vital



Handi



Mobiltelefon



Vanlig almanacka –
almanacka i Google

Shorts

Tunna byxor

T-shirt el. Linne

**Sandaler eller
gympaskor**

Långbyxor (Jeans)

Långärmad t-shirt

Strumpor/skor

Tunn jacka

Långbyxor

Långärmad tröja

Strumpor/Stövlar

Mössa / vantar

Jacka

Långkalsonger eller strumpbyxor

Långbyxor

Långärmad tröja

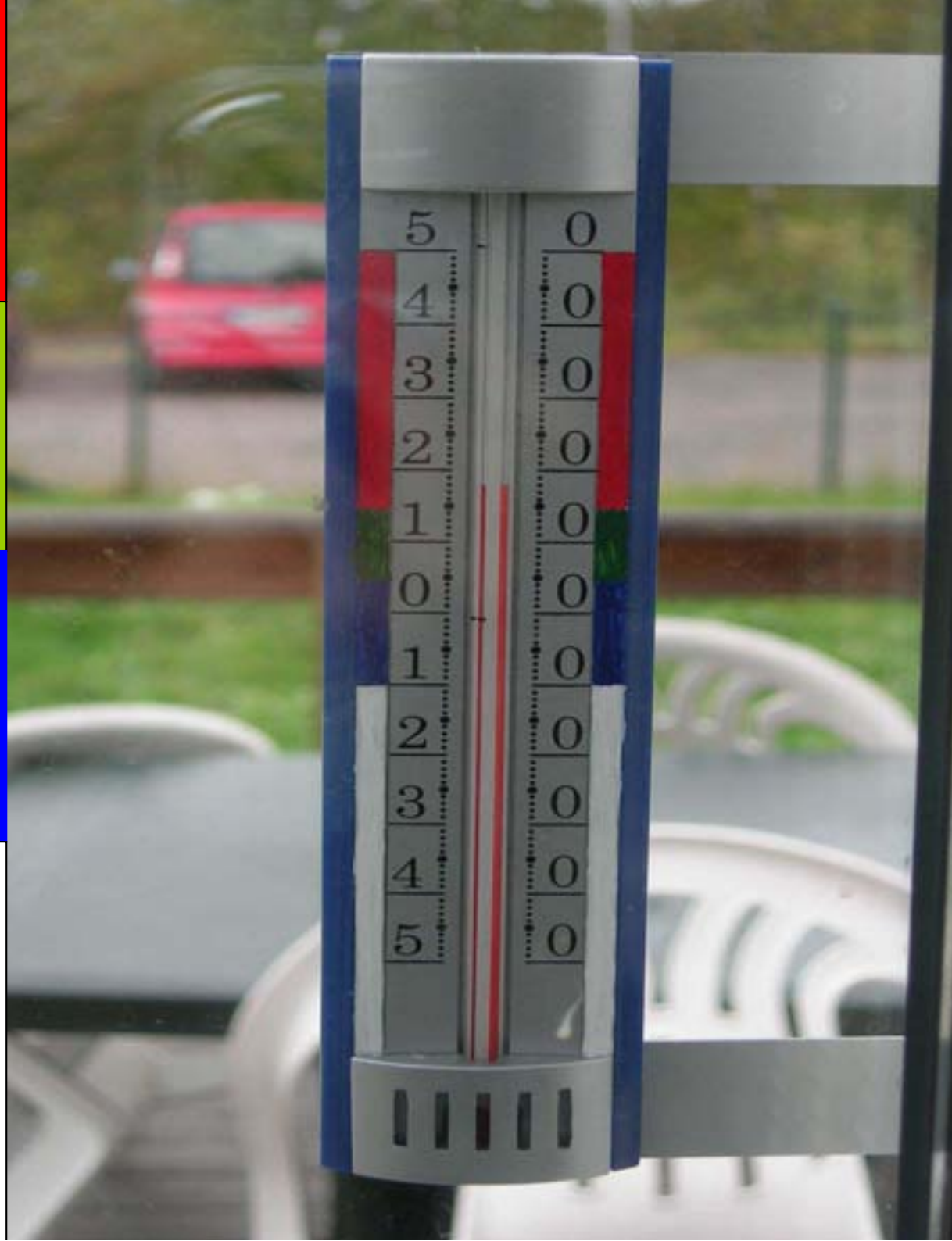
Stickad- eller fleecetröja

Strumpor

Vinter kängor

Tjock jacka

Mössa/Vantar



RÄKNINGAR

ATT SORTERA

ÖVRIGT

Hjälpmedel och strategier - automatisering



- Lägg fram rena kläder (strumpor, trosor, BH, tröja och jeans) på stolen i badrummet
- Ta av kläderna du har på dig – lägg dem i smutskorgen
- Ställ dig under duschen och duscha av dig så att hela kroppen och håret blir vått.
- Ta fram schampoflaskan. Häll ut en klick schampo i handflatan.
- Smörj in hela håret med schampo.
- Ta fram tvålflaskan. Häll ut en klick tvål i handflatan.
- Smörj in armarna med tvål.
- Häll ut en ny klick tvål i handflatan och smörj in armhålorna med tvål.
- Häll ut en ny klick tvål i handflatan och smörj in benen och fötterna med tvål.
- Häll ut en ny klick tvål i handflatan och smörj in underlivet och rumpan med tvål.
- Ställ dig under duschen så att hela kroppen blir våt och så att tvål och schampo försvinner.
- Stäng av duschen och gå ut ur duschen.
- Torka dig över hela kroppen med handduken. Börja med huvudet, sedan armarna, sedan fötter och ben, sedan mage och rygg, sedan rumpan och underlivet.
- Sätt på deodorant i båda armhålorna. och ställ in deodoranten i badrumsskåpet.
- Sätt på dig de rena trosorna och BH:n
- Sätt på dig de rena strumporna
- Sätt på dig den rena tröjan och de rena jeansen
- Gå ut från badrummet, släck och stäng dörren



Kvalitetssäkring av stödinsatser- "Så här vill jag ha det!"

Det finns många situationer i min vardag som är svåra för mig att hantera. Jag har svårt att komma igång på egen hand - saknar en "startknapp" ! Jag har svårt att komma ihåg saker och behöver få hjälp med påminnelser.

Jag har en annorlunda perception, det gör att vissa ljud svåra för mig att uthärda. För mig känns t ex ljudet från barnskrik som om "knivar skär genom hjärnan"

När jag ska åka till jobbet har jag svårt att komma iväg i tid på egen hand. Jag behöver din hjälp att ringa och påminna mig att gå till bussen i tid. Jag har svårt att komma ihåg att packa med sakerna jag behöver ha med. Jag behöver hjälp att få påminnelse om detta.

Många ljud på bussen är stressande för mig att hantera. Jag kan använda öronproppar eller min ipod för att stänga ute alla jobbiga ljud. Jag behöver din hjälp att komma ihåg att ta med dem.

•
För mig är det viktigt att all personal på mitt boende känner till detta. Därför har vi tillsammans dokumenterat detta. För mig är detta en kvalitetssäkring av mitt boendestöd- för dig en tydlig arbetsbeskrivning.